

## DE 12 TRADITIONERNA

### **1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand; personligt tillfrisknande är beroende av FAA:s enighet.**

De 12 Stegen erbjuder ett nytt sätt att leva som möjliggör för matmissbrukaren att tillfriskna från sjukdomen matmissbruk. När vi accepterar det här nya sättet att leva inser vi att vi inte längre kan tillfriskna på egen hand. Många av oss har försökt göra det utan framgång i många år. Vi behöver gruppen, gemenskapen, vår Högre Kraft, de 12 traditionerna och Tradition Ett i synnerhet, för att visa oss ett sätt att hålla vår grupp och vår gemenskap välmående och fungerande. Vi kommer att upptäcka att det som är bra för vår gemenskap kommer att vara bra för oss personligen. Utan gruppen, kommer vi matmissbrukare, som enskilda individer, med största sannolikhet att förgås. Därför behöver vi skydda vår gemenskap, lägga personliga olikheter åt sidan och vara fortsatt enade så att FAA finns tillgängligt för oss och för den matmissbrukare som fortfarande lider och som söker en väg upp och ut från den här dödliga sjukdomen. Om vår enighet falerar, kommer vi alla att riskera att återvända till vårt missbruk.

### **2. För vårt gruppsyfte finns endast en högsta auktoritet – en älskande Gud såsom Gud kommer till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är enbart betrodda tjänare; de styr inte.**

Vår enda auktoritet för vägledning i vår grupp är ”en älskande Gud såsom Gud kommer till uttryck i vårt gruppsamvete”. Om förändringar är nödvändiga behöver det röstas om dem i gruppen. Detta är vad ett gruppsamvete innebär. Några av oss vill kanske ha det på ”vårt sätt”, men för att vara fortsatt enade och välmående behöver vi hålla med om gruppens beslut. Personer som axlar rollen som gruppsekreterare, kassörer etc. ska tjänstgöra på roterande basis. Det finns inga ledare, stjärnor eller VIP:are i FAA. Vi är alla betrodda tjänare. Tillsammans kan vi lösa vårt gemensamma problem. Det kommer att finnas tillfällen då vi kommer att bli frustrerade och även vill lämna gemenskapen därför att vi inte håller med om vad som händer eller vad som sagts. Våra Traditioner kommer att binda oss samman och vi kan överkomma svårigheterna. Vi måste hålla ihop.

### **3. Det enda villkoret för medlemskap i FAA är en önskan att sluta äta beroendeframkallande mat.**

Vi kommer till FAA med inget mer än en önskan att tillfriskna från sjukdomen matmissbruk. Den här önskan kommer att stödjas av alla de som vandrar på den här vägen mot tillfrisknande. Vi avstår från socker, mjöl och vete i alla dess former. Vi undviker raffinerade, processade kolhydrater. Vi hjälper varandra att förstå komplexiteten i att lära sig äta på ett hälsosamt sätt. Vi är inget viktnings- eller viktökningsprogram. Vi dömer inte varandras abstinens eller formen på våra kroppar. Istället fortsätter vi att dela med oss av oss själva och praktiserar ödmjukhet. Alla är välkomna att delta i våra möten för att lära sig om vår gemenskap.

#### **4. Varje grupp bör vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller FAA som helhet.**

Vår attityd till den här traditionen är skapad med målet om enighet och tillfrisknande i åtanke. I Tradition Fyra fastslås att vi vill ge varje grupp friheten att uttrycka sina medlemmars behov. Vi måste dock upprätthålla en anda av enighet kring vår litteratur. Vi försöker inte begränsa vad en individ väljer att läsa, bara var det läses. På ett FAA-möte får endast litteratur godkänd av FAA användas. Ingen annan litteratur bör introduceras på ett FAA-möte. Att göra det stör vår enighet och hindrar nykomlingen att hitta en grund för tillfrisknande från sjukdomen matmissbruk, såsom vi definierar den. Det är nödvändigt att vi inte tillåter förnekelse på våra möten för då kommer vi alla att förgås.

Kortfattat sagt kan våra grupper verka oberoende och fatta sina egna beslut så länge som de håller fast vid FAA's principer och inte ansluter sig till andra verksamheter, eftersom tillfrisknande från matmissbruk är deras enda mål. Vi hoppas att du kommer fortsätta ditt åtagande gentemot FAA, Anonyma Matmissbrukare och stanna kvar med oss på vägen mot tillfrisknandet.

#### **5. Varje grupp har endast ett primärt syfte - att föra budskapet vidare till den matmissbrukare som fortfarande lider.**

Möten är vår livlina i tillfrisknandet, men bara ett av sätten vi sprider budskapet till matmissbrukaren som fortfarande lider. Detta är varje grupps primära syfte. Syftet och budskapet för mötet är att hålla samman FAA, oavsett vilka meningsskiljaktigheter som uppkommer mellan individerna som deltar. Vi kommer från våra egna unika bakgrunder och familjer och vi har alla individuella åsikter i

varje situation. Men vi vågar inte sätta något annat syfte högre än att sprida budskapet om tillfrisknande. Vi behöver fokusera på vad som har hjälpt oss att bli och förbli abstinenta. För att FAA ska kunna överleva måste vi agera tillsammans som aldrig förut och skapa en ny sorts familjegemenskap där vi agerar som ett för vårt primära syfte. Våra traditioner är inga förslag! Vi kan lära oss om matmissbruk genom våra delningar och genom FAA-litteraturen. Det kommer att finnas tillfällen då personliga meningsskiljaktigheter uppkommer avseende hur saker ska hanteras på ett möte, men om vi håller fast vid Tradition Fem och förblir fokuserade på vårt primära syfte, kan och kommer vi att jobba tillsammans som en grupp för att hjälpa den matmissbrukare som fortfarande lider. Om vi gör det här kollektivt, med kärlek och vägledning från dem som gått före oss, och frågar vår Högre Kraft efter rätt vägledning, kommer vi att stärka vårt eget tillfrisknande. Vi kommer också försäkra att Tradition Fem skyddas. När vi jobbar tillsammans som en enhet, kommer vi att bevara vårt värdefulla FAA möte för våra barn och alla som kommer efter oss.

**6. En FAA-grupp bör aldrig borga för, finansiera eller låna FAA:s namn till någon besläktad sammanslutning eller utomstående rörelse så att inte problem med pengar, egendom och prestige avleder oss från vårt primära syfte.**

Vi borgar inte för någon litteratur annat än den som har godkänts av FAA. Vi lånar inte ut vårt namn till behandlingshem, viktminskningscenter eller några andra utomstående rörelser. Vi kan inte vara allt för alla människor, då kommer vårt budskap att urvattnas. Vår gemenskap kommer säkerligen att dö ut om vi avleder oss från vårt primära syfte - att sprida budskapet om tillfrisknande till den matmissbrukare som fortfarande lider. Våra liv är beroende av enigheten i FAA.

**7. Varje FAA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.**

Vår grupp är vårt hem utanför hemmet. Vi behöver skaffa oss känsla för ansvar om dess underhåll. Vi kan inte förvänta oss att våra grannar betalar utgifterna för vårt hem; inte heller ska vi förvänta oss att någon utanför FAA ska subventionera våra behov. Det är vårt ansvar att bidra till våra gruppmöten såväl som till vårt världsservicekontor så att vi kan försäkra oss om en plats för oss att tillfriskna från den här sjukdomen. Vad viktigare är, vi måste stå till förfogande att hjälpa varandra och alla de som lider från den här sjukdomen och som ber om hjälp. Vi måste bli

osjälviska när vi bidrar till vårt tillfrisknande, både när det gäller pengar, energi och tid. Om vi alla väntar på att någon annan ska göra det, kommer många av oss att dö. Vi måste mogna tillräckligt, både andligt och känslomässigt för att vara frivilliga. Bidrag utifrån är farliga. De som kan tänka sig att bidra med pengar till vår grupp kommer ofta att försöka utnyttja sin kontroll över våra beslut.

Grupper ska aldrig sitta på stora tillgångar. De överstigande pengarna, förutom en aktsam reserv, ska skickas vidare till områdets Intergrupp och/eller till FAA World Service Office, så att de kan fortsätta sprida FAA:s budskap.

### **8. FAA bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för särskilda uppgifter.**

För att känna oss trygga och bekväma på våra FAA\_möten, delar vi om vad som har och inte har fungerat för att hjälpa oss förbli abstinenta. Vi anställer inte läkare, psykiatrer, advokater eller rådgivare. Vi kan välja att rådfråga en professionell men de representerar inte vår gemenskap. Det som gör vårt tillfrisknande möjligt är igenkännandet av samma känslor och erfarenheter hos en annan matmissbrukare. 12-stegsarbete ska aldrig betalas för; pengar och andlighet går inte ihop. Tillfrisknandet fungerar när vi har en gemensam koppling - en matmissbrukare som förstår och hjälper en annan. Den professionella vinklingen lämnas till ett annat forum.

Vi kommer att behöva särskild personal; författare som hjälper oss skapa vår litteratur, sekreterare, tryckare, revisorer etc, för att hjälpa vår gemenskap att växa. FAA World Service Office är ett ställe där vi behöver personal som får en lön som det går att leva av.

### **9. FAA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar.**

Vi har tjänare som formar våra möten med minsta möjliga struktur. Vi låter ansvaret cirkulera för att ge varje medlem en chans att växa inom gemenskapen och för att försäkra att inte en person blir utbränd eller kontrollerande över en specifik uppgift. Ingen person har mer auktoritet än någon annan; vi är jämlikar.

För att fortsätta vara eniga och effektivt sprida budskapet till andra matmissbrukare

behöver vi servicefunktioner i våra grupper. De behöver vara ansvarsfulla och strukturerade. I FAA är dessa servicefunktioner; Intergrupp, som väljer representanter som tjänar deras grupp; och Världsservicekontoret, som inkluderar en framröstad styrelse, som recenserar litteratur och verkar inom landets lagar. Dessa serviceorgan och styrelser tjänar oss, de bestämmer inte. De vägleder varje enskild grupp och individ på ett enat sätt. De hjälper också till med vägledning och med tredjeparts åsikt på problem som uppstår under enskilda möten. Vår högsta auktoritet är ”en älskande Gud såsom Gud kommer till uttryck i vårt gruppsamvete”.

### **10.FAA har ingen åsikt om yttre angelägenheter, därför bör FAA:s namn aldrig bli indraget i offentliga tvister.**

Eftersom vi inte har åsikter om andra saker än tillfrisknande från matmissbruk, försäkrar vi att FAA som helhet, inte utgör orsak för offentlig granskning. Om gruppens fokus riktas mot politik, religion eller andra problem - riskerar vi meningsskiljaktigheter inom vår grupp och med största sannolikhet gemenskapens förstörelse.

Vi får inte tillåta vår grupp vara mottaglig för kritik för då kommer vi inte att klara att sprida budskapet om tillfrisknande till matmissbrukare som fortfarande lider. FAA tjänar som en icke fördömande källa av hopp och erfarenhet för matmissbrukare. FAA är baserat på dragningskraft. Det är mycket viktigt att vi tjänar som en ”trygg tillflyktsort”, en plats isolerad ifrån yttre saker och händelser, där medlemmar fritt kan uttrycka sina individuella erfarenheter. De fortsätter ta ansvar för att säkra att våra möten, sörjer för en välkomnande källa till delning, omtanke och befrielse från kontroverserna i vårt samhälle. Fokus måste fortsatt vara riktat på FAA-möten, Stegen mot Tillfrisknande, vår litteratur och våra medlemmar som stöttar varandra.

### **11.Vår kontakt med allmänheten är baserad på dragningskraft snarare än marknadsföring; vi behöver alltid bibehålla personlig anonymitet i förhållande till press, radio och film.**

Vi kan presentera oss med vårt fullständiga namn på alla våra möten, om vi så önskar. Syftet med anonymiteten är inte att skydda oss från våra medlemmar. Vi behöver känna till varandras namn så att vi kan finnas tillgängliga för att hjälpa varandra. Anonymiteten avser huvudsakligen världen utanför vår gemenskap.

Däremot så respekterar vi dock rätten till privatliv för alla de som deltar på våra möten och avslöjar inte vad de har delat.

Om du är ombedd att dela med dig av ditt tillfrisknande i ett offentligt forum, kan du presentera dig själv som matmissbrukare och berätta att du går på FAA. Du får inte berätta för någon vem du har sett på ett möte eller vad som har sagts av någon annan person. Om du ska presentera dig för press, radio, TV och film, får du bara använda ditt förnamn och inga personliga fotografier. Vi upphöjer inga individer. Ingen individ varken inom eller utanför gemenskapen representerar FAA. Vi vill offentliggöra hur vårt program och våra principer fungerar för att hålla oss tillfrisknande ifrån matmissbruk. Vi behöver göra världen medveten om att det finns ett sätt att tillfriskna från matmissbruk. Vårt program fungerar alltid om vi är fullständigt ärliga, arbetar med Stegen och förblir abstinenta. Dock kan enskilda medlemmar, vid någon tidpunkt, välja att inte fortsätta arbeta med vårt program.

Genom personlig anonymitet håller vi oss ödmjuka och öppna för nya lärdomar. Vi tillfrisknar från matmissbruk tack vare vår Högre Kraft och den här 12-stegsgemenskapen. Det är allas vår uppgift att beskydda välbefinnandet i vår gemenskap.

Personlig vinning för enskilda medlemmar hör inte hemma i FAA. Anonymitet och genuin ödmjukhet gör ”principer framför personligheter” möjligt. Vi behöver åsidosätta personliga olikheter och inse att FAA:s principer är viktigast.

Personlig vinning för individuella medlemmar hör inte hemma i FAA. Anonymitet och ödmjukhet gör ”principer framför person” möjligt. Vi behöver sätta personliga olikheter åt sidan och inse att FAA:s principer kommer först.

## **12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter.**

Vi är inte ett religiöst program, utan erbjuder istället en möjlighet att hitta ett andligt sätt att leva till dem som söker. Vi dömer inte varandra, utan erbjuder istället stöd till tillfrisknande från sjukdomen matmissbruk. Vi diskriminerar inte på grund av ras, religion, personliga övertygelser, personliga olikheter eller kroppsstorlek. När vi ökar ödmjukheten, kommer våra Traditioner och anonymiteten att skydda oss och vår gemenskap från våra karaktärsdefekter. Anonymitet och en genuin ödmjukhet kommer att möjliggöra principer framför personligheter. Mer kommer att uppenbaras för oss allt eftersom vi fortsätter den här resan.